

Nom, prénom, n° : _____

Comment et pourquoi on rêve ?

Réponds aux questions par des phrases.

1. Comment le cerveau, la respiration et les battements du cœur réagissent lorsqu'on commence à dormir ?

2. Combien de temps cela dure-t-il ?

3. Que fabrique le corps pour permettre à celui-ci de grandir ?

4. Pourquoi est-il conseillé de se coucher tôt ?

5. Combien de temps dure la phase de sommeil paradoxal ?

6. Comment fonctionne le cerveau lors de cette phase ?

7. À quel moment a-t-on plus de chance de se souvenir de ses rêves ?

Lorsqu'on nous réveille pendant une phase de sommeil lent.

Lorsqu'on nous réveille pendant une phase de sommeil paradoxal.

8. Les mammifères ne rêvent pas. Vrai - Faux

9. À quoi sert de rêver d'après certains spécialistes ?
